PRESS KIT · SOPHROS

Dr. Alexandre Garcia Alves

Médico · criador do Método SOPHROS · longevidade integral em 3 pilares

Foto profissional em alta resolução disponível mediante solicitação ao email de imprensa abaixo.

BIO CURTA · 280 CARACTERES

Dr. Alexandre Garcia Alves é médico brasileiro, criador do Método SOPHROS · longevidade integral em 3 pilares (biológico, mental, relacional). Atende presencial na Flórida e online no Brasil. Especializado em integração entre biomarcadores e dimensões psicológicas e relacionais.

BIO EXPANDIDA · 1 PARÁGRAFO

Dr. Alexandre Garcia Alves é médico brasileiro radicado na Flórida, criador do Método SOPHROS · framework estruturado de longevidade integral que organiza saúde em três pilares mensuráveis (biológico, mental, relacional) com Score Holístico longitudinal. Sua prática clínica combina biomarcadores expandidos via Calculadora RESET (modelo próprio que cruza mais de 15 marcadores laboratoriais) com instrumentos estruturados de mapeamento mental (Neuroformação Bíblica) e relacional (Mapa da Alma). Atende presencial no consultório na Flórida e por telemedicina no Brasil. Posiciona-se criticamente sobre o mercado de peptídeos e suplementos · honestidade científica como diferencial editorial.

Áreas de expertise · pautas e ângulos

5 áreas de atuação com pautas frequentemente solicitadas. Cada uma inclui ângulo editorial sugerido (ictus) pra produtores que querem âncora de matéria.

Longevidade integral

PAUTAS FREQUENTES

- Por que glicemia em jejum normal não descarta resistência à insulina
- Os 12 biomarcadores que medicina de rotina ignora
- HOMA-IR como detecção precoce de pré-diabetes
- Razão TG/HDL como proxy cardiovascular subutilizado

ÂNGULO EDITORIAL

Medicina convencional perde 10-15 anos de janela preventiva ao não pedir insulina em jejum.

Método SOPHROS · 3 pilares integrados

PAUTAS FREQUENTES

- Por que tratar saúde sem mente e relação é arquitetura errada
- Score Holístico como métrica longitudinal
- Calculadora RESET · biomarcadores cruzados em modelo clínico
- Mapeamento integrado em programa de 4-16 meses

ÂNGULO EDITORIAL

A fisiologia humana não opera em compartimentos. Otimizar só o biológico em quem está em colapso emocional não sustenta resultado.

Peptídeos terapêuticos · posicionamento crítico

PAUTAS FREQUENTES

- Pirâmide de evidência · semaglutida (robusta) até Epitalon (especulativa)
- Por que peptídeo nunca é primeira linha
- Riscos de mercado paralelo · qualidade de produto
- Regulação ANVISA e prescrição responsável

ÂNGULO EDITORIAL

Entusiasmo do mercado de peptídeos está muito à frente da evidência clínica. Honestidade científica diferencia abordagem séria.

Saúde mental e propósito

PAUTAS FREQUENTES

- Diferença fisiológica entre estresse e ansiedade crônica
- 30-40% dos diagnosticados com TAG têm causa orgânica tratável
- Propósito como biomarcador independente de longevidade (Boyle 2009, Cohen 2016)
- Crise de propósito vs. depressão · diagnóstico diferencial

ÂNGULO EDITORIAL

Propósito mensurável reduz mortalidade em 17% em meta-análises com 136 mil participantes. Não é tema 'soft' · é fisiologia.

Nutrição · evidência vs. hype

PAUTAS FREQUENTES

- Realidade clínica do jejum intermitente · perfis pra quem funciona
- Por que pular café da manhã raramente transforma
- Mulheres em fase reprodutiva e jejum agressivo
- Composição corporal vs. peso

ÂNGULO EDITORIAL

Ensaios randomizados mostram efeito médio do jejum 16:8 muito menor do que marketing sugere. Funciona pra perfis específicos, não como solução universal.

Quotes prontas · uso editorial livre

Atribuição obrigatória: "Dr. Alexandre Garcia Alves · médico, criador do Método SOPHROS".

QUOTE 1

> *"Glicemia em jejum normal não significa que seu pâncreas está bem. Pode estar trabalhando 3 vezes mais pra manter a glicose no lugar · e isso por anos, silenciosamente, até virar diabetes."*

Contexto: Sobre detecção precoce de resistência à insulina

QUOTE 2

> *"A medicina convencional separa corpo, mente e relacionamento em departamentos diferentes. A fisiologia humana não respeita essa divisão. Quem está em conflito relacional crônico tem inflamação sistêmica · não importa quão otimizada esteja a dieta."*

Contexto: Sobre a integração dos 3 pilares no método SOPHROS

QUOTE 3

> *“Peptídeo nunca é primeira linha. Quem pula sono, alimentação, exercício, vínculos e gestão de estresse pra começar pelo BPC-157 ou semaglutida está tratando sintoma de um problema mais profundo.”*

Contexto: Sobre uso responsável de peptídeos terapêuticos

QUOTE 4

> *“Propósito de vida é um biomarcador. Tem ensaio com 136 mil participantes mostrando redução de 17% na mortalidade por todas as causas em quem pontua alto em sentido direcional. Não é tema espiritual · é fisiologia mensurável.”*

Contexto: Sobre dimensão espiritual com base científica

QUOTE 5

> *“Mudança estrutural não acontece em 4 semanas. Programas que prometem transformação rápida estão vendendo alívio sintomático que reverte em 3-6 meses. Construir longevidade é projeto de 6-24 meses, no mínimo.”*

Contexto: Sobre expectativa realista de resultado clínico

CONTATO PARA IMPRENSA

Solicitar entrevista ou material

Pra agilizar resposta, identifique veículo, formato (entrevista, podcast, matéria escrita), pauta proposta e prazo. Resposta em 1-2 dias úteis pra produtores identificados.

imprensa@dralexandregarciaalves.com.br
~~h~~https://mentoria.dralexandregarciaalves.com.br/imprensa
~~h~~https://mentoria.dralexandregarciaalves.com.br/sobre